



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables de civada i plàtan

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur. Afegim una mica de coco ratllat i 4-5 cullerades soperes de flocs de civada.

Barregem bé tots els ingredients.

Preparem una reixeta de forn i li posem paper de forn al damunt.

Hi col·loquem la barreja en forma de boletes i aixafem cada boleta una mica amb la forquilla, per donar forma de galeta.

Ho posem al forn a 180 °C durant 12-15 minuts.

Bon profit!!!

# Menú sense gluten – Octubre 2020

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb pastanagues i xampinyons Fruita de temporada  <b>Kc 687 Prot 25,3 Glu 65,19 Gr 23,2</b>	2 Sopa de pasta s/gluten Salsitxes de porc al forn amb amanida verda logurt natural  <b>Kc 701 Prot 26,21 Glu 65,03 Gr 25,8</b>
5 Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i xampinyons Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <b>Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3</b>	6 Coliflor amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada  <b>Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8</b>	7 Cigrons estofats amb pastanaga Llom de porc a la planxa amb xips Fruita de temporada  <b>Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8</b>	8 Brou d'au amb pasta s/gluten Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada  <b>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</b>	9 Arròs amb tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural  <b>Kc 715 Prot 26,8 Glu 68,26 Gr 24,2</b>
12 FESTIU	13 Llenties guisades amb pastanagues i patates Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <b>Kc 670 Prot 26,7 Glu 68,51 Gr 25,3</b>	14 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada  <b>Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8</b>	15 Sopa de peix amb pasta s/gluten Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5</b>	16 Arròs amb verduretes Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural  <b>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</b>
19 Pasta s/gluten amb tomàquet Botifarra de pagès al forn amb xips Fruita de temporada  <b>Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4</b>	20 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Trita de formatge i patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada  <b>Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4</b>	21 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Gall dindi al forn amb verduretes Fruita de temporada  <b>Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5</b>	22 Pèsols amb patata Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <b>Kc 670 Prot 26,9 Glu 67,80 Gr 27,8</b>	23 Purè de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam logurt natural  <b>Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5</b>
26 Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <b>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</b>	27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada  <b>Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5</b>	28 Llenties estofades amb verdures Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <b>Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5</b>	29 Crema de carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada  <b>Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8</b>	30 Espaguetis s/gluten a la carbonara Lluç al forn amb amanida verda logurt natural  <b>Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2</b>

Escola **PIAGET**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra,  
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B